

BELLEZZA



PRIMA DELL'HAMMAM

Un tip per rendere più benefico il bagno turco?

Esfolia la pelle con uno scrub a base di oli essenziali tonificanti e rigeneranti come il Gommage Crushed Cabernet di Caudalie (25,20 euro, in farmacia).

RELAX

GIORNATA ALLE TERME

di Laura d'Orsi

Un percorso alla Spa che si snoda da mattino a sera può fare meraviglie. Soprattutto se segui la sequenza giusta. Come quella che ti proponiamo qui, studiata per rigenerare corpo e mente

TRUNK ARCHIVE

121173

PARTI CON IL BAGNO TURCO

Per iniziare bene il percorso benessere e preparare la pelle ai trattamenti successivi si deve partire con l'hammam o bagno turco. Il suo caldo umido intenso apre i pori mentre il vapore favorisce l'eliminazione delle cellule morte. «Il rituale tradizionale comincia con una frizione dalla testa ai piedi con sapone nero di Aleppo, una pasta scura dalle virtù purificanti ed esfolianti» spiega Annamaria Previati, estetista esperta in terapie naturali. «Ci si sciacqua e si entra in una sala calda: la temperatura è sui 50 gradi, l'umidità al 95%. Poi, ci si sposta in una più tiepida, sui 35 gradi, dove si resta 15 minuti. Segue un peeling con la kessa, un guanto di stoffa ruvida, e infine si passa al frigidarium, vasca idromassaggio con acqua fresca che tonifica».

PASSA ALLA SAUNA

Dopo un break, magari sorseggiando una tisana, puoi affrontare il caldo secco della sauna. Preparati alla temperatura (intorno ai 90 gradi) con una doccia calda. «Resta in cabina almeno 8-10 minuti per dare tempo all'organismo di smaltire, con l'intensa sudorazione, le tossine. Tra gli altri vantaggi, il calore elevato migliora la circolazione sanguigna, così alla pelle arrivano più facilmente sostanze nutritive e ossigeno, rendendola più morbida ed elastica» spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica. Dopo la seduta, si esce per un'altra doccia, stavolta tiepida, poi si rientra e si ripete il procedimento altre 2-3 volte. Infine, si raffredda il corpo: puoi immergerti almeno un minuto in una vasca di acqua fredda o fare una doccia, abbassando piano piano la temperatura del getto. Ricorda però che la sauna è un trattamento molto forte, da evitare se soffri di pressione bassa. Se hai dei dubbi, chiedi al medico: nei centri termali seri, ce n'è sempre uno presente.

PROVA IL PERCORSO KNEIPP

Ora è il momento di pensare alle gambe. «Per fare una salutare ginnastica vascolare che risveglia la circolazione, favorisce il drenaggio ed elimina i gonfiori, segui un percorso Kneipp» spiega Previati. «È un circuito di vasche di acqua ad altezza ginocchio con temperature diverse (dai 12 a 38 °C) e con un fondo irregolare fatto di sassi. L'alternarsi di caldo e freddo dilata e restringe i vasi sanguigni, rendendoli più forti ed elastici, mentre camminare su una superficie mossa, massaggia la pianta dei piedi e favorisce il ritorno venoso». Il percorso dura circa 15-20 minuti, si conclude con l'acqua fredda e lascia le gambe leggere. Alla fine, sdraiati con i piedi leggermente sollevati: potenzierai i benefici.

CONCLUDI CON I FANGHI

Ultimo passaggio: l'impacco di fanghi. «Consiglio quelli salsobromoiodici dall'azione riducente e drenante» spiega la dottoressa Di Russo. «L'elevato contenuto di sali richiama in superficie i liquidi che vengono poi eliminati dall'organismo. In più, elementi come lo iodio attivano il metabolismo delle cellule che bruciano più grassi e stimolano il microcircolo». Sulle zone da trattare, viene applicata una speciale miscela tiepida composta da fango, acqua termale, oli essenziali e principi attivi drenanti. In caso di capillari fragili basterà usare fanghi freddi lasciati in posa per 20 minuti. Poi, per concludere, doccia e massaggio tonificanti.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

1. L'estratto di ibisco e olio di tamanu di Doccia Crema Aromatico Thai Spa di **Tesori d'Oriente** (2,15 euro) lasciano la pelle morbida.
2. Con frutti rossi e rosmarino, la crema idratante Relaxing Blend Bath Therapy di **Biotherm** (27,90 euro) distende corpo e mente.
3. Un mix di sali esfolianti e olio essenziale di ginepro, drenante, nel Talasso-Scrub Tonificante di **Collistar** (48,50 euro).
4. Texture cremosa e fragranza relax per il Bagno doccia Rigenerante Aroma Rituals di **I Coloniali** (da 15 euro).
5. Il Latte Termale Corpo di **Uriage** (da 14,90 euro, in farmacia) contiene acqua termale, burro di karité e acido ialuronico.



NELLA GROTTA DI SALE

Perché non chiudere la tua giornata alla terme con un trattamento di haloterapia? Si svolge in una stanza rivestita di sale che ricrea il microclima di una grotta salmastra naturale. Qui sdraiata su un lettino, rimani in totale relax per almeno mezz'ora, inalando aria ricca di microparticelle saline che liberano il respiro, ricaricano le energie e il tono dell'umore.